
ماہنامہ
کرن
ستمبر 2019

چاند نگر گروپ آف پبلیکیشنز

کرن

MEMBER
APNS
CPNE
رکن آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی
رکن کونسل آف پاکستان نیوز پیپرز ایڈیٹرز



انٹرویو

ناول

مکمل ناول

ناولٹ

افسانے

خط و کتابت کا پتہ

کرن

37- اردو بازار کراچی

پاکستان (سالانہ) ——— 700/- روپے

ایشیا، افریقہ، یورپ ——— 6000/- روپے

امریکہ، کینیڈا، آسٹریلیا — 7000/- روپے

سالانہ خریداری کے لیے ای میل کریں

subscriptions@khawateendigest.com



کرن کتاب



مستقل سلسلے

ستمبر 2019

جلد 42 شمارہ 6

قیمت 70 روپے

خط و کتابت کا پتہ: ماہنامہ کرن، 37- اردو بازار، کراچی۔

پبلشر آزر ریاض نے ابن حسن پرنٹنگ پریس سے چھپوا کر شائع کیا۔

Phone: 32721777, 32726617, 021-32022494 Fax: 92-21-32766872

Email: kiran@khawateendigest.com Website: www.khawateendigest.com

مدیرہ



نئے اسلامی سال کا آغاز ہو چکا ہے۔

نئے اسلامی سال کا آغاز محرم الحرام کے مہینے سے ہوتا ہے۔ محرم الحرام حرمت اور احترام کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں بہت سے اہم واقعات ظہور پذیر ہوئے۔ دس محرم الحرام کو وہ المناک سانحہ پیش آیا جس کی یاد میں آج بھی مسلمانوں کی آنکھیں اشک بار اور دل غم سے چور ہیں۔

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کے پیارے نواسے، حضرت فاطمۃ الزہرہؓ کے نور نظر اور فاتح خیبر حضرت علی رضی اللہ عنہ کے عزیز فرزند حضرت حسین رضی اللہ عنہ کو اہل خاندان کے ساتھ میدان کربلا میں نہایت سفاکی اور بے دردی سے اس عالم میں شہید کیا گیا جب آپ تین دن کے پیاسے تھے۔

امام عالی مقام نے دین کی بقا اور سربلندی کے لیے یہ قربانی دی۔ آپؓ اس نظام کے خلاف تھے جو ظلم و جور پر مبنی ہو۔ جہاں انسانی حقوق کی پاس داری نہ کی جاتی ہو۔

حضرت حسین رضی اللہ عنہ عدل و انصاف پر مبنی ایسا نظام چاہتے تھے جو اسلام کے اصولوں کے مطابق ہو۔ مدینے سے کربلا تک سفر کرنے کا مقصد یہی تھا کہ اللہ تعالیٰ کی سرزمین پر اللہ کا نظام قائم کیا جائے جہاں ہر غریب و امیر سے انصاف ہو۔

حضرت امام حسین رضی اللہ تعالیٰ عنہ کی میدان کربلا میں صف آرائی درحقیقت اسلام کے مزاج میں تغیر و تبدل کے خلاف ایک ایسی مزاحمت تھی جو رہتی دنیا تک ہر مظلوم کے لیے ہمت، حوصلہ اور عزم کا باعث بنی رہے گی۔ آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے حق کے لیے جان دے کر ثابت کر دیا کہ حق کی راہ پر چلنے والے سر کٹا تو سکتے ہیں، جھکا نہیں سکتے۔

حق و باطل کا یہ معرکہ آج بھی درپیش ہے۔ ظالم آج بھی مظلوموں کے خلاف متحد اور صف آرا ہیں۔ مقبوضہ کشمیر کے عوام کو بھی ایک کربلا کا سامنا ہے۔ وہ محصور ہیں۔ بھارت نے ان سے جینے کا حق چھین لیا ہے۔ اور پوری دنیا نہایت بے حسی سے ظلم و جور کا یہ تماشا دیکھ رہی ہے۔ تمام انسانی حقوق کی تنظیمیں بھی مہر بہ لب ہیں۔

اللہ تعالیٰ مقبوضہ کشمیر کے عوام کو ان کے مقصد میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین۔

اس شمارے میں،

- اداکارہ "صبا ہاشمی" سے شاہین رشید کی ملاقات،
- اداکارہ "مزنہ وقاص" کہتی ہیں "میری بھی سنیے"،
- آواز کی دنیا سے اس ماہ مہمان ہیں، "ڈاکٹر فرح خان"،
- "شب غم کی سحر"، رخ چوہدری کا سلسلے وار ناول،
- انعم خان کا مکمل ناول "سنگ پیا کے رہنا ہے"،
- "ساگر کنارے" ام طیفور کا مکمل ناول،
- ایمل رضا کا ناولٹ "شام رنگ سیاہ"
- "محافظ" نظیر فاطمہ کا ناولٹ،
- فلک ناز آغا کا ناولٹ "میری راہیں بس تم تک"،
- نفیسہ سعید، فرح بھٹو، میمونہ صدف، نادیہ خان بلوچ اور عنبرین ابدال کے افسانے اور مستقل سلسلے، کرن کتاب، دلچسپ معلوماتی مضامین اور مزے دار ریسپیز کے ساتھ۔



وہ حسنِ حقیقت جو سرِ عرش بریں ہے
مستور وہی ذات رگِ جاں سے قریں ہے

ہر چیز میں ہے جلوہ فگن ذات اسی کی
ظاہر میں اگرچہ کہیں موجود نہیں ہے

تسبیح کناں ارض و سما جن و ملائک
سجدے میں جھکی عجز سے ہر ایک جبیں ہے

خورشید جہاں تابِ تری ایک تجلی
مہتاب کی کرنوں میں ترا نقش نگیں ہے

قابل نہیں میں گرچہ ترے لطف و کرم کا
رحمت پہ تری مجھ کو مگر پختہ یقیں ہے

اے حسنِ ازل، مجھ کو عطا قربت احمدؐ
ذیشان کی بھی اب تو تمنائے حزیں ہے

محمد ذیشان نصر



لب پر نعت نبیؐ کا نغمہ کل بھی تھا اور آج بھی ہے
میرے نبیؐ سے میرا رشتہ کل بھی تھا اور آج بھی ہے

اور کسی جانب کیوں جائیں اور کسی کو کیوں دیکھیں
اپنا سب کچھ گنبدِ خضریٰ کل بھی تھا اور آج بھی ہے

پست وہ کیسے ہو سکتا ہے جس کو حق نے بلند کیا
دونوں جہاں میں ان کا چرچا کل بھی تھا اور آج بھی ہے

بتلا دو گستاخِ نبیؐ کو غیرت مسلم زندہ ہے
دین پہ مر مٹنے کا جذبہ کل بھی تھا اور آج بھی ہے

سب ہو آئے ان کے در سے جا نہ سکا تو ایک صبیحؔ
یہ کہ اک تصویرِ تمنا کل بھی تھا اور آج بھی ہے

صبیح رحمانی

رباب ہاشمی سے ملاقات

شاہین رشید



رباب ہاشمی ٹی وی انڈسٹری کا ایک بڑا نام، کم عمری سے اس فیلڈ سے وابستہ ہیں۔ یوں سمجھیں کہ بہ حیثیت چائلڈ اسٹار کے اس فیلڈ میں قدم رکھا۔ اس فیلڈ میں کچھ کر دکھانے کے شوق میں ''ناپا اکیڈمی'' سے اداکاری کے شعبے میں گریجویشن کی ڈگری حاصل کی اور پھر 2014ء میں باقاعدہ طور پر اس فیلڈ کو جوائن کرلیا۔

❁ ''ہیلو جی! کیا حال ہیں؟''

☆ ''اللہ کا شکر ہے۔''

❁ ''کچھ عرصہ آپ غائب رہیں اور اب مسلسل کچھ مہینوں سے آپ ایک کے بعد ایک سیریل میں نظر آرہی ہیں۔ وجہ؟''

☆ ''غائب کہیں نہیں تھی، اتفاق ایسا ہوا کہ جو سیریلز مسلسل آن ایئر تھے تو جب وہ ختم ہوئے تو دوسرے سیریلز کے مکمل ہونے تک وقفہ آ گیا۔ اور اب پھر تمام سیریل مکمل ہونے کے بعد آن ایئر ہیں تو ہوسکتا ہے کہ ان کے اختتام تک پھر وقفہ آ جائے...... تو یہ محض اتفاق ہے۔ ورنہ تو سیریل مکمل ہوتے جاتے ہیں اور آن ایئر ہوتے جاتے ہیں۔ تو امید ہے کہ اب وقفہ نہیں آئے گا۔''

❁ ''2014ء سے آپ نے اداکاری کا باقاعدہ آغاز کیا۔ 2014ء سے پہلے کیا کیا، کیا اور اس فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی؟''

☆ ''آمد یوں ہوئی کہ جب میں اسکول میں تھی تو جیو چینل سے بچوں کا ایک پروگرام ''دیکھو، سنو، سمجھو'' شروع جس میں دس سے بارہ سال کی عمر کے

میری بھی سنئے

مزنہ وقاص

شاہین رشید



1 ''پورا نام؟''

☆ ''مزنہ وقاص۔''

2 ''محبت سے بلاتے ہیں؟''

☆ ''گڑیا۔''

3 ''جنم لیا؟''

☆ ''20 نومبر 1983ء۔''

4 ''تعلیم؟''

☆ ''میں ماہر لسانیات ہوں۔''

5 ''شادی شدہ؟''

☆ ''جی شادہ شدہ ہوں اور ماشاء اللہ آٹھ سال ہوگئے ہیں شادی کو۔''

6 ''بہن بھائی؟''

☆ ''تین بہنیں اور دو بھائی ......دو مجھ سے بڑے دو مجھ سے چھوٹے ہیں اور میں بیچ کی ہوں۔''

7 ''پہلی محبت؟''

☆ ''پہلی اور آخری محبت جن سے کی وہ میرے شوہر ہیں۔ اللہ انہیں سلامت رکھے۔ (آمین)۔''

8 ''میری خواہش ہے کہ؟''

☆ ''میرا اپنا بیوٹی سیلون ہو اور وہ بیوٹی سیلون میں تیسری جنس کے لیے کھولنا چاہتی ہوں۔''

9 ''میری صبح ہو جاتی ہے؟''

☆ ''فجر کے وقت۔ مجھے دیر تک سونا پسند نہیں ہے۔

آواز کی دنیا سے

ڈاکٹر فرح خان

شاہین رشید



ہومیو پیتھک ڈاکٹر + آر جے ایف ایم 93 کہتے ہیں کہ شوق اور تعلیم کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہے جب خیال آجائے شوق پورا کرلیں اور جب دل چاہے تعلیم کو دوبارہ شروع کردیں۔ ڈاکٹر فرح خان بچپن میں بہت ایکٹو تھیں۔ گلوکاری، اداکاری، تقاریری مقابلوں میں حصہ لینا سب کچھ انہیں بہت پسند تھا۔ تعلیم بھی ساتھ ساتھ جاری تھی اور ہومیو پیتھک کی ڈگری بھی حاصل کرلی۔ پھر شادی ہو گئی اور سرگرمیاں محدود ہوگئیں اور گھر کی ذمہ داریاں بڑھ گئیں اور پھر دوبارہ کس طرح سرگرمیاں بحال ہوئیں۔ یہ معلوم کریں گے آواز کی دنیا کی معروف آواز ڈاکٹر فرح خان سے۔

◆ ''کیسی ہیں ڈاکٹر صاحبہ؟''

☆ ''الحمدللہ ٹھیک ٹھاک۔''

◆ ''کچھ اپنے بارے میں بتائیں؟''

☆ ''پہلے تو آپ سے معذرت کہ انٹرویو دینے

مقابل ہے آئینہ

صائمہ مشتاق

ادارہ

✦ ''اصلی نام کیا ہے گھر والے پیار سے کیا کہتے ہیں؟''

☆ ''اصلی نام صائمہ مشتاق ہے سارے صائمہ کہتے ہیں لیکن ہماری ہمسائی آنٹی زاہدہ مجھے شمع یا صائم کہہ کر پکارتی ہے۔''

✦ ''آئینہ آپ سے کیا کہتا ہے؟''

☆ ''آئینے سے سارے دن کی باتیں کرتی ہوں کہ ایسے کہا ویسے ہوا وہ مجھے پاگل سمجھ کر مسکراتا رہتا ہے وہ بھی میرا خیال ہے کہ مسکراتا ہے۔''

✦ ''حسین صورتیں دیکھ کر دل میں کیا خیال آتا ہے؟''

☆ ''جب حسین صورتیں دیکھتی ہوں تو سوچتی ہوں کہ ہمارے نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کتنے حسین ہوں گے۔''

✦ ''اگر آپ کے پرس کی تلاشی لی جائے تو؟''

☆ ''تو پرس سے مسکارا لپ لائز پرفیوم ہی ملے گا اور پیسے بھی۔''

✦ ''بھوتوں سے ڈرتی ہیں؟''

☆ ''اففف! کیا سوال پوچھ لیا آپ نے جب کوئی ڈراؤنی فلم دیکھتی ہوں تو رات کو ڈر جاتی ہوں ہاں بھوتوں سے ڈر لگتا ہے۔''

✦ ''مہمان کیسے لگتے ہیں؟''

☆ ''مہمان تو خدا کی نعمت ہوئے ہیں۔ وہ اپنا رزق اپنے ساتھ لے کر آتے ہیں۔ ہفتے میں اگر کوئی مہمان نہ آئے تو کہتی ہوں کہ میں بور ہو رہی ہوں کوئی مہمان بھی نہیں آ رہا۔''

✦ ''کھانے میں کیا پسند ہے؟''

☆ ''کھانے میں ہر چیز کھا لیتی ہوں بس بھنڈی توری اور مٹر پسند نہیں۔''

✦ ''اگر آپ کو حکومت مل جائے تو کیا کریں گی؟''

☆ ''تو میں اپنے ملک سے غربت اور ناخواندگی ختم کروں گی۔''

✦ ''پسندیدہ شاعر؟''

☆ ''جو اچھی شاعری کرتے ہوں۔''

✦ ''مزاجاً لڑاکا ہیں؟''

☆ ''نہیں جی اگر کوئی لڑ رہا ہو تو میری ٹانگیں کانپ رہی ہوتی ہیں اور میں رونے لگ جاتی ہوں۔''

✦ ''گھر سے باہر جاتے ہوئے کیا کیا چیزیں ساتھ رکھتی ہیں؟''

☆ ''آپ یہ جان کر ہنسیں گے کہ میں گھر سے باہر جاتے ہوئے ایک یا دو عدد ڈائجسٹ ساتھ رکھتی ہوں اور کچھ ضروری چیزیں۔''

✦ ''کس مزاج کے لوگ پسند ہیں؟''

☆ ''جو خود بھی ہنستے ہوں اور دوسروں کو بھی ہنسنے پر مجبور کرتے ہوں صحیح جو قسم کے لوگ پسند ہیں۔''

✦ ''اللہ پاک کو یاد کرنے کا سب سے بہتر وقت؟''

☆ ''صبح جب آپ اٹھو تو اس وقت بہترین وقت ہوتا ہے، اللہ کو یاد کرنے کا لیکن اللہ کو یاد کرنا ہو تو ہر وقت ہی بہترین ہوتا ہے۔''

✦ ''آپ کفایت شعار ہیں یا فضول خرچ؟''

☆ ''میں کفایت شعار ہوں فضول خرچ تو میں بالکل نہیں ہوں۔''

رخ چوہدری

شب غم کی سحر

"سلیم منزل" کے اکلوتے چشم و چراغ سلیم الدین کی والدہ حمیدہ خاتون ان کی شادی اپنی برادری میں کرنا چاہتی ہیں لیکن سلیم الدین کو اپنے والد کے دوست ملک غیاث کی بہن شگفتہ پسند آجاتی ہیں۔ لیکن حمیدہ خاتون دل سے اپنی تعلیم یافتہ بہو شگفتہ بیگم کو قبول نہیں کرتیں۔

ظہیر احمد ایک سرکاری افسر ہیں مزاجاً انتہائی بدمزاج، اکھڑ۔ ظہیر احمد کے اور رقیہ کے دو بیٹے، دو بیٹیاں ہیں۔ اسماء، ثمینہ، شکیل اور جمیل۔ ظہیر احمد کے بڑے بھائی کبیر احمد کے دو بیٹے عابد اور ساجد جن کی شادیاں اسماء اور ثمینہ سے ہوئی ہیں اور تین بیٹیاں جن میں دو شکیل اور جمیل کی بیویاں ہیں اور ایک کسی کزن بھانجے کے ساتھ بیاہی جاتی ہے۔

پھر موسم آتے جاتے رہے، رتیں بدلنے لگیں۔ سلیم منزل میں ابا جان، اماں جان رخصت ہو چکے تھے البتہ آنگن پھولوں اور کلیوں سے مہک اٹھا تھا۔ زبیر اور شہلا گھر چھوڑ کر جا چکے تھے۔ ان کے بارے میں کسی کو علم نہیں تھا کہ وہ کہاں ہیں۔ وسیم، کلیم اور غفیر کے بیٹے بیٹیاں، شگفتہ بیگم اور سلیم میاں کو دادا جان اور دادی جان کہہ کر لپٹا کرتے۔ منیزہ کے بچے نانا جان اور نانی جان کہتے۔

غفیر اور گلشن کا ایک بیٹا سفیر اور چار بیٹیاں شفق، مہک، عاتکہ اور صبا تھیں۔ وسیم کی دو بیٹیاں عائزہ اور فائزہ اور تین بیٹے روحیل، فیصل اور جمیل تھے جبکہ کلیم اور نفیسہ کے دو بیٹے ہارون، شمعون اور بیٹیاں ثناء اور زیب تھیں۔ منیزہ کی دو بیٹیاں شانی اور تابندہ تھیں اور ایک بیٹا غزین تھا۔

ساجد نے ثمینہ کی اجازت سے منیبہ سے دوسری شادی کر لی تھی لیکن گھر والے اس شادی سے لاعلم تھے۔ ساجد کی ثمینہ سے تین بیٹیاں سارہ، زارا اور عمارہ تھیں اور منیبہ سے تین بیٹے ارمغان، داؤد اور زین تھی۔ ساجد کے بیٹے اپنے باپ سے ناراض رہتے ہیں کیونکہ انہیں اپنے دادا کے گھر میں پہچان اور رشتے چاہئیں۔ خاص کر کے ارمغان باپ کو بہت ناپسند کرتا ہے۔

۱۸
اٹھارویں قسط



نفیسہ سعید

حق مہر

ویسے تو ثناء بقر عید کے حوالے سے اپنا کوئی خاص اہتمام نہ کرتی تھی یعنی کپڑے یا جوتوں وغیرہ کی شاپنگ جس طرح عید الفطر پر کی جاتی عید الاضحیٰ اس حوالے سے کچھ پھیکی ہوتی جس کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ اس کی ہمیشہ سے خواہش ہوتی کہ قربانی کا جانور خوب دل اور پیسہ لگا کر خریدا جائے



جس کی خوب صورتی بے مثال ہو کیونکہ اسے اللہ کی راہ میں قربان کیا جانا تھا اور اس سلسلے میں وہ اپنی شاپنگ کے لیے جازب کو بھی تنگ نہ کرتی تاکہ جو رقم اس کے پاس موجود ہے وہ اطمینان سے اس سے جانور خرید سکے لیکن اس بار صورت حال کچھ یوں مختلف تھی کہ عید کے فوراً بعد رومیصہ کا نکاح تھا یہ تیاری اس حوالے سے ہی تھی کہ وہ جاذبہ آپا کی نند کی بیٹی تھی، لہٰذا نکاح کی تیاری اسے عید سے پہلے ہی کرنی تھی۔ عید کے بعد تو اتنا وقت بھی نہ تھا کہ کپڑا یا کچھ اور ضروری سامان خریدا جاتا ویسے بھی عام طور پر تین سے چار دن بازار بھی بند رہتے ہیں یہ ہی سوچ کر وہ بڑی بھابھی کے ساتھ بازار جا کر اپنے لیے جوڑے لائی اور انہیں سلنے دے دیے جب اچانک ملنے والی ایک خبر نے اسے حیران کے ساتھ ساتھ پریشان بھی کر دیا۔

☆☆☆

خبر تھی یا کوئی دھماکا جس نے سنا سن کر مارے حیرت گنگ رہ گیا۔

''رومیصہ نے شادی سے انکار کر دیا تھا۔''

اور حسب معمول یہ خبر سب سے پہلے بڑی بھابھی تک پہنچی جو جاذبہ آپا کی نند ثمرہ کی اچھی دوست ہونے کا اعزاز رکھتی تھیں اور ان تک یہ خبر پہنچنے کا ذریعہ بھی ثمرہ آپا خود تھیں۔ جنہیں ہمیشہ بھابھی سے بڑھ کر اپنا کوئی ہمدرد نظر نہ آتا تھا۔ لہٰذا اپنا ہر مسئلہ انہیں بتا کر مشورہ طلب کرنا ثمرہ کی عام روٹین کا حصہ تھا اس لیے جیسے ہی رومیصہ نے شادی سے انکار کیا روتی دھوتی اماں نے بھابھی کو مدد کے لیے بالکل ویسے ہی پکارا جیسے بڑھتی مہنگائی سے خوف زدہ عوام کسی فرشتہ کو غیبی مدد کے لیے بلاتی ہے۔ بے چاری یہ نہیں جانتی تھیں کہ ایسی خبریں بھابھی کے لیے کتنی مسالے دار ہوا کرتی تھیں۔ جنہیں لے کر ان کے کئی دن خوب مزے سے گزرتے ہیں۔

لہٰذا ابھی بھی ایسا ہی ہوا روتی دھوتی ثمرہ کو ظاہری ہمدردی کے دو چار محبت بھرے جملے بول کر جیسے ہی بھابھی نے فون بند کیا ہانپتی کانپتی وہ نیچے آ گئیں۔ یہ خیال کیے بغیر کہ اس خبر کے سلسلے میں وہ کچھ دیر قبل ثمرہ سے مکمل رازداری کا وعدہ کر چکی تھیں اور موجودہ دور میں رازداری کا مطلب صرف اتنا ہے کہ اسے فیس بک اسٹیٹس نہ بنایا جائے۔ اس کے علاوہ آپ جہاں تک ممکن ہو یہ خبر پہنچا سکتی ہیں۔

خلاف توقع بھابھی کی طرف سے نشر ہونے والی یہ دھماکا خیز خبر امی نے نہایت اطمینان سے سنی اور آہستہ سے بولیں۔

''آرام سے بیٹھ جاؤ بہو مجھے رات ہی جاذبہ نے سب بتا دیا تھا۔'' اور پھر ثناء کی طرف دیکھ کر مسکرائیں۔

''بیٹا۔ اپنی بھابھی کو ایک ٹھنڈا گلاس پانی پلاؤ۔'' مطلب کسی طرح انہیں ٹھنڈا کرنا تھا جو اپنے تیئں گرم خبر کے ساتھ خود بھی گرم تھیں۔

''لو جب جاذبہ بی بی نے رات یہ سب آپ کو بتا دیا تھا تو پھر بھلا مجھے کیوں کہا کہ کسی کو بتانا نہیں۔''

بے چاری بڑی بھابھی جن کا سارا مزا اماں کے ایک ہی جملے سے کرکرا۔۔۔ ہو گیا تھا۔ لہٰذا ٹھنڈا پانی پینے کا ارادہ ترک کر کے انہوں نے واپسی کی اڑان بھرنی چاہی جسے بھانپتے ہی ثناء نے انہیں بازو سے پکڑ لیا۔

''ارے بھابھی ناراض کیوں ہو رہی ہیں آپ اطمینان سے بیٹھ کر مجھے ساری بات بتائیں آخر رومیصہ کے انکار کی وجہ کیا ہے۔ جبکہ میرے خیال میں تو وہ اور زوہان ایک ہی ادارے میں ساتھ جاب بھی کرتے ہیں۔'' مقصد بڑی بھابھی کا دل رکھنا تھا جب کہ وہ خود اس عمل سے مکمل طور پر بے بہرہ تھیں اور چونکہ بھابھی سے بات کرتے وقت ثناء امی کو پہلے ہی خاموشی کا اشارہ کر چکی تھی لہٰذا وہ منہ بنا کر اپنے قریب رکھی سیرت النبی ﷺ کی ورق گردانی میں مشغول ہو گئیں۔

انعم خان

سنگ پیا کے رہنا ہے

''اریج ......ہٹو پیچھے!''

انشراح نے جھنجلا کر دو سالہ بھتیجی کو اپنی بڑی بڑی آنکھوں کو مزید پھیلا کر سختی سے تنبیہہ کی۔ مگر وہ معصوم بنا ڈرے، ایک قدم آگے پیچھے نہ ہوئی۔ اس بار انشراح نے غصے وضبط سے ہونٹ بھینچ کر اسے خوں خوار نظروں سے گھورا، اور پانی میں حرکت کرتے ہاتھوں کو روکا۔

وہ صحن کے ایک کونے میں مشین لگائے ڈھیروں کپڑوں کے درمیان کھڑی زندگی میں پہلی مرتبہ کپڑے دھونے کے سخت امتحان سے گزر رہی تھی۔ مجبوراً، جبراً......

بھابھی دوسرے بچے کی پیدائش کے بعد اپنے کمرے میں مقید تھیں۔ چھوٹی بہن میٹرک کے امتحان دینے میں معروف تھی کہ اتفاقاً اماں حضور بھی موسمی بخار کا شکار ہوئیں، تو ہلنے جلنے سے قاصر کسی بھی کام کو ہاتھ لگانے کی سکت پیدا نہ ہوئی۔

یوں گھر کے تمام کاموں کے لیے انشراح کا نام زیرغور لایا گیا۔

اول تو سب کو انکار سننے کو ملا۔ اس نے عادت سے مجبور خوب واویلا مچایا، احتجاج کیا۔

مگر سب کے سمجھانے پر گھر بھر کی لاڈلی نے کچھ جبراً کچھ مجبوراً ہامی بھری۔

گھر کی اوپری اوپری صفائی کی۔ کچن میں پڑے برتنوں کو ہزار بری شکلوں کے ساتھ دھوتے ہوئے اپنے خوب صورت ہاتھوں کی بربادی کا با آواز بلند رونا رویا کہ سب بخوبی سن کر آئندہ اسے اس زحمت سے نہ گزاریں پھر کپڑوں کے ڈھیر کی طرف کی آئی اور تھکن کے اظہار کے ساتھ بسم اللہ کی۔ مشین لگائی۔

اچھے برے، صاف گندے جیسے بھی دھوئے بس دھوتی گئی کہ معاً اکلوتے بھائی کی لاڈلی اور گھر بھر کی چہیتی اریج اس کی مدد کو پہنچی۔ شرارتی بھی کافی تھی سو پہلے سے کام سے اکتاہٹ کا شکار انشراح نے کانوں کو ہاتھ لگا کر ایسی سے توبہ کی۔ اسے جانے کو کہا مگر وہ ضدی پھوپھو کی بھتیجی تھی۔ سو ایک نہ سنی۔ البتہ کئی دھلے کپڑوں کو زمین بوس کر کے اس کا کام بڑھایا۔ انشراح کو مزید غصے نے آلیا۔ طیش سے آگے بڑھی۔ ننھی اریج کو گرفت میں لیا۔ ٹھنڈے پانی کا نل کھولا اور نیچے اسے بٹھا دیا۔ پھر اس کے مکمل بھیگ جانے پر اسے سائیڈ پر کیا تو غصہ کی شدت میں کمی ہوئی۔

البتہ اریج نے حلق پھاڑ کر جو رونا شروع کیا تو سارا گھر سر پر اٹھا لیا۔ عابدہ بیگم اور مریم بھابھی دونوں اس کے رونے پر باہر آئیں۔ وہاں کا منظر دیکھ کر دونوں کے چہرے پھیکے وزرد پڑ گئے تھے۔

اریج ٹھنڈ سے نیلی پڑ گئی۔ رونے سے طبیعت بھی خراب کر لی تھی۔

مریم بھابھی نے خشمگین نگاہوں سے اسے گھورتے ہوئے لپک کر برف ہوتی اریج کو اٹھا کر گلے لگایا۔ عابدہ بیگم نے غصہ سے انشراح کو آنکھیں دکھاتے سنائیں اور پوتی کی طرف بڑھیں۔

مریم بھابھی حواس کھوئے بیٹی کے ساتھ ہی



میمونہ صدف



"لوگ کہتے ہیں بیٹیاں اپنی ماں کا نصیب لے کر پیدا ہوتی ہیں۔ کیا ایسا ہوتا ہے امی؟"

"اللہ نہ کرے۔" زہرہ دہل کر فاطمہ کے منہ پہ ہاتھ دھر دیتی۔

"ہم ابا کی بیٹیاں ہیں، وہ مجیب الرحمان جو زہرہ بخت کا شوہر ہے، ایک روایتی شوہر جو بیوی کو خاص تو کیا عام درجہ بھی نہیں دیتا۔" وہ ماں کو کیا جتاتی تھی وہ سب جانتی تھی۔ زہرہ نے کبھی مجیب الرحمان کے خلاف ایک لفظ زبان سے نہیں نکالا تھا لیکن وہ اپنے باپ کا ماں سے رویہ بچپن سے دیکھتی آرہی تھی۔

"میری بیٹیاں میرے بیٹے ہیں۔ بیٹوں سے بھی بڑھ کر۔"

ابا اپنے دفتر سے آتے ہی باری باری تینوں کے گال چومتے تھے۔ ان کے لیے روزانہ پھل لاتے تھے۔ تنخواہ ملتے ہی ان کی ہر وہ فرمائش پوری کرتے

بیٹیوں کی پیدائش پہ اس قدر خوشی منانے والا وہ پہلا مرد تھا اس خاندان کا...... پہلی چھوڑ، دوسری کیا، تیسری بیٹی کی پیدائش پہ بھی مجیب الرحمان نے محلے بھر میں مٹھائی بانٹی تھی کہ وہ بیٹی کا باپ بنا ہے۔ بیٹے کی جیسے اس کے اندر کوئی چاہ ہی نہ تھی، نہ وہ اسے بڑھاپے کا سہارا سمجھتا تھا اور نہ اپنا دایاں بازو۔ اس کے لیے جیسے بیٹیاں ہی سب کچھ تھیں۔ جن کی تربیت میں اس نے کوئی کسر اٹھا نہ رکھی تھی۔ لوگ بیٹیوں کو بیٹیوں کے حقوق دے کر بھی نہیں پالتے اور وہ بیٹیوں کو بیٹوں کے حقوق پہ پالتا رہا تھا۔ وہ بھرے خاندان میں بڑے فخر سے کہتا تھا۔

"بیٹیوں کا باپ ہوں، تین تین رحمتیں ہیں میرے آنگن میں۔ ہے کوئی مجھ سا خوش نصیب۔"

کوئی اسے حیرت سے تکتا اور کوئی اس کی ذہنی حالت پہ شبہ کرتا۔ لیکن اس کی اپنی بیٹیوں سے محبت سب کی زبان بندی کے لیے کافی تھی۔ جلد ہی دنیا سمجھ گئی کہ وہ نرالوں میں نرالا اور انوکھوں میں انوکھا باپ ہے۔

"یہ جو کچھ مجھے ملتا ہے انہی کے نصیب کا ملتا رہا ہے۔" اس کی جب جب ترقی ہوتی وہ خوشی خوشی گھر میں داخل ہوتا بیٹیوں کو دائیں بائیں بٹھا کر خوب لاڈ کرتا۔ زہرہ اس کی اس درجے محبت پہ جیسے خاموشی سے زیرلب مسکرا دیتی اور کوئی دعا دیتی جیسے وہ اندر سے کہیں ڈر گئی ہو، سہم گئی ہو۔

"میری بیٹیاں بڑی نصیب والی ہیں۔ جس گھر جائیں گی راج کریں گی۔" زہرہ ایسے میں اسے عجیب نظروں سے دیکھتی اور پھر بیٹیوں کی نظر اتارنے کی غرض سے مرچیں ان پہ وار وار کر چولھے میں جھونکتی۔ نظرِ بد سے بچاؤ کی ساری دعائیں، آیتیں ان پہ پڑھ پڑھ کر دم کرتی۔ وہ کس بات سے اور کیوں ڈرتی ہے یہ اس کی بڑی بیٹی فاطمہ کے علاوہ کوئی سمجھ نہ پائی تھی۔ وہ سمجھ دار تھی اور بچپن سے ماں کے چہرے پہ رقم ایک دکھ پڑھتی آئی تھی۔ جب فاطمہ نے جوانی کی دہلیز پہ قدم رکھا تو ماں سے سوال کیا۔

ایمل رضا

شام رنگ سیاہ

پچھلی اقساط کا خلاصہ:

سین کا تعلق ایک متوسط گھرانے سے ہے۔ سین کا باپ قطب الدین چونے کا کام کرتا ہے اور ماں چکی چلاتی ہے۔ سین کو ان دونوں کاموں سے کوسخت چڑ ہے۔ وہ سمجھتی ہے کہ اگر بابا زندگی بھر اسی کام سے نہ جڑے رہتے تو ان کی زندگی بھی آسائشوں سے پر ہوسکتی تھی۔ وہ آتے جاتے بابا اور اماں پر بولتی ہے۔ چونے کی گرد اور خوشبو سے اسے نفرت ہے۔ جبکہ بابا کے لیے یہ فن اس قدر مقدس ہے کہ وہ چونے کو الماس برادہ کہتے ہیں۔ اماں اس کی ناراضی کے ڈر سے کھانا روٹی ساتھ والوں کے گھر جا کر بناتی ہیں۔ اماں ابا دونوں مل اسے خوش رکھنا چاہتے ہیں۔ لیکن گھر کے مسائل، ادھوری خواہشات، نامکمل آرزوئیں، چھوٹی بہن زویا کی خراب دماغی حالت، ماں کی بیماری، بابا کی کمزوری...... یہ سب سین کو دن بدن چڑچڑا بناتے رہتے ہیں۔

پھر ایک روز ماں کا انتقال ہو جاتا ہے اور ان کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے سین ناپسندیدگی کے باوجود اپنے چچازاد رشید سے نکاح کر لیتی ہے۔ جبکہ اس کے دل میں میران ہے۔ (جس سے سین کی بس ایک بار ملاقات ہوئی ہے۔)۔ ماں کے انتقال کے بعد سین کے لیے زندگی اور مشکل تر ثابت ہوتی ہے۔ رخصتی سے چند روز پہلے تائی رشید کے نام گھر لگانے کا مطالبہ کرتی ہیں۔ لیکن گھر پہلے سے ہی بک چکا ہے جس کا کسی کو علم نہیں۔ تائی کو یہ بات مہندی والے دن پتا چلتی ہے اور وہ اسی وقت رشید کے منہ سے سین کو طلاق دلوا دیتی ہیں۔ سین جل کر کوئلہ ہو جاتی ہے۔ ساری رات رونے کے بعد وہ اپنی زندگی کو بدل لینے کا فیصلہ کرتی ہے۔ وہ فیصلہ کر لیتی ہے کہ اس نے چونے کے برادے کو الماس (ہیرے) میں کیسے بدل کر رہنا ہے۔



فرح بھٹو

ستارہ بخت کا



"آج لاپرواہی چھوڑیں اور گھر سے باہر نکلیں، کامیابی آپ کی منتظر ہے۔ مستقبل کے شریک زندگی سے ملاقات کے روشن امکانات ہیں۔"

عمیزہ نے ستاروں کا حال باآواز بلند پڑھا پھر چونک کر اخبار پر دوبارہ نظر دوڑائی۔

"ارے واہ۔ تو کیا آج مجھے میرے "وہ" ملنے

والے ہیں۔" وہ شرمیلی مسکراہٹ سے بڑبڑائی۔

"عمیزہ دروازہ بند کرو، میں واک پر جارہی ہوں۔"

نمیرہ نے جاگرز کس کر باندھے اور اٹھ کھڑی ہوئی۔

"نمیرہ تھوڑی دیر رک جاؤ۔ میں بھی تمہارے ساتھ چلتی ہوں۔" عمیزہ نے فوراً کہا تو نمیرہ نے حیرت سے اسے دیکھا۔

"تم چلو گی واک پر۔ واہ بھئی آج سورج کہاں سے نکل پڑا۔"

"بس دو منٹ۔" وہ ان سنی کرتی دوپٹا اوڑھ کر جاگرز کی تلاش میں اسٹور میں گئی۔

"چلو میں تیار ہوں۔" کچھ دیر بعد ہی وہ جاگرز پہن کر باہر نکلی۔

"یا خدا خیر۔ آج کیسے خیال آگیا لیزی کوئین (سست شہزادی) کو واک کرنے کا۔"

نمیرہ نے طنز کیا مگر عمیزہ نے پروا نہ کی اور گیٹ کھول کر باہر آئی۔

"تالا ڈال کر چلتے ہیں۔ اماں تو ویسے بھی سات بجے تک اٹھیں گی۔" عمیزہ نے کہہ کر تالا لگا دیا اور کھلی ہوا میں لمبی سانس کھینچی۔

"واقعی صبح صبح تو بہت ہی فریش ہوا چلتی ہے۔" وہ آسمان پر بکھری روپہلی کرنوں کو مبہوت ہو کر دیکھنے لگی۔ "تبھی تم واک کر کے سارا دن فریش رہتی ہو۔"

پھر اس نے خیال آرائی کر کے نمیرہ کے تیز قدموں کا ساتھ دیا جو قریبی پارک میں داخل ہو رہی تھی۔

"اف تھوڑا تو آہستہ چلو تمہیں تو روز کی پریکٹس ہے۔ میں بے چاری پہلے دن کیسے تیز چلوں۔"

عمیزہ کا ٹریک پر نمیرہ کی طرح دوڑتے سانس پھول گیا۔

"تو کس نے کہا میرے ساتھ دوڑو۔ تم اپنا چکر آرام سے کاٹو۔"

نمیرہ نے مشورہ دے کر ائیر فون کانوں میں گھسیڑے۔

"ہاں یہ صحیح ہے، سستی ہی تو بھگانی ہے کون سا ویٹ کم کرنا ہے۔ وہ تو میں ویسے ہی اسمارٹ ہوں۔ نمیرہ تو بھینس بنتی جارہی ہے اس کا ایسے دوڑنا جائز بھی ہے۔" عمیزہ نے مطمئن ہو کر سوچا اور آرام آرام سے چلنے لگی۔

"جو کام میرے ہاتھ میں تھا وہ تو میں نے کرلیا اپنی سستی بھگانے کا۔ اب دوسرا اہم کام تو قسمت کے ہاتھ ہے۔" عمیزہ نے ایک سانس بھری۔

"میرا شریک زندگی کہیں اسی پارک میں موجود نہ ہو۔" پھر ایک خیال آنے پر ادھر ادھر نظر دوڑائی۔

پارک میں لوگ کافی کم تھے جن میں زیادہ تعداد بڑی عمر کے مردوں کی تھی جو اپنے بڑھے پیٹ، بلڈ پریشر اور دل کے امراض کو کنٹرول کرنے کے لیے واک کر رہے تھے۔

عمیزہ کچھ مایوس سی ہوئی۔

"کہیں یہ بندہ تو میرا "وہ" نہیں۔" پھر اس کی نگاہ پارک کے کونے میں گھاس پر پش اپس کرتے ایک اسمارٹ نوجوان پر پڑی۔ عمیزہ آہستہ چلتی اس کے پاس آئی۔ وہ بندہ تندہی سے اپنی ورزش میں مگن تھا۔

عمیزہ کچھ فاصلے پر رکھی بینچ پر بیٹھ گئی۔

نوجوان ایک دم سیدھا ہوا۔ عمیزہ اس کا چہرہ دیکھ کر ایک دم مایوس ہوئی۔ جسے وہ جوان سمجھ رہی تھی وہ شکل سے چالیس برس سے کم کا نہ تھا۔

"اف لوگ بھی کیسے باڈی بنا کر آنکھوں کو دھوکا دیتے ہیں۔" عمیزہ نے جھرجھری سی لی۔

"چلیں پاپا۔" ایک نو دس سالہ بچہ اس شخص کے پاس آیا تو وہ اپنے بیٹے کا ہاتھ پکڑ کر چل دیا۔

عمیزہ بدمزا ہو کر کتنی دیر وہیں بیٹھی رہی۔

ناولٹ

نظیر فاطمہ

محافظ

"چل نکل، حرافہ عورت یہاں سے اور دوبارہ ادھر کا رخ مت کرنا۔ میں تمہیں اپنے بچوں کا حق نہیں کھانے دوں گی اور یہ اپنی سوغات بھی ساتھ لے جا۔" مصباح نے پہلے اپنی جیٹھانی خالدہ کو دروازے سے باہر دھکا دیا اور پھر اس کی بیٹی مہک کو اور دھاڑ سے دروازہ بند کر کے دونوں ہاتھ یوں جھاڑے جیسے کہہ رہی ہو کہ خس کم جہاں پاک۔

دونوں ماں بیٹی گلی میں منہ کے بل گرتے گرتے بچیں۔ خالدہ کی آنکھوں سے آنسوؤں کی جھڑی لگ گئی۔ توہین اور ذلت کا احساس تھا کہ اسے جہنم کی آگ کی طرح جلا رہا تھا۔ خالدہ کی ایک چپل پاؤں سے نکل کر گلی کے بیچوں بیچ پڑی تھی اور ایک چپل اس کے پاؤں میں تھی۔ کڑی دوپہر میں دونوں ماں بیٹیاں بے یار و مددگار کھڑی تھیں۔ خالدہ تو جیسے سوچنے سمجھنے کی صلاحتیں بند دروازے کے پیچھے ہی چھوڑ آئی تھی۔

"امی اب ہم کیا کریں گے۔ کہاں جائیں گے؟" مہک روتے ہوئے آگے بڑھی اور ماں کا بازو ہلا کر پوچھا۔

بڑی بے بسی بڑی بے چارگی اور خوف تھا اس کے لہجے میں مہک کے لمس نے خالدہ کو پل میں حقیقت کی دنیا میں لا پٹخا تھا۔ جہاں صرف رونے سے مسئلے حل نہیں ہوتے۔ اس نے اپنے آنسو پونچھے، دوپٹا ٹھیک کیا، آگے بڑھی گلی کے بیچوں بیچ پڑی چپل کو اپنے پاؤں میں پہنا اور مہک کو اپنے بازو کے حلقے میں لے کر گلی سے نکلتی چلی گئی۔

بڑی سڑک پر پہنچ کر اس نے ہاتھ کے اشارے سے ایک رکشا روکا، اُسے پتا سمجھایا اور مہک کو لے کر اس میں سوار ہو گئی۔ رکشا اپنی منزل کی طرف رواں دواں ہو گیا اور خالدہ کی آنکھوں سے پھر آنسوؤں کی برسات شروع ہو گئی۔ اپنے بہتے ہوئے آنسوؤں کو چھپانے کے لیے خالدہ نے اپنا چہرہ اپنے دوپٹے میں چھپا لیا اور اپنی بیٹی مہک کو اپنے ساتھ لگا کر بیٹھ گئی۔

☆☆☆

خالدہ فجر کی نماز پڑھ کر قرآن کی تلاوت کرتی اور پھر دوبارہ سونے کے بجائے گھر کے کاموں میں لگ جاتی۔ اس کا شوہر رمیض اور بارہ سال کی بیٹی مہک نماز پڑھ کے دوبارہ سو جاتے تھے۔ اُن کے اُٹھنے سے پہلے خالدہ گھر کی مکمل صفائی سے فارغ ہو جاتی تھی۔ رمیض اپنی ڈیوٹی پر اور مہک اسکول چلی جاتی تو خالدہ باورچی خانہ سمیٹتی اور اور باقی جو تھوڑا سا کام رہتا تھا وہ کر کے فارغ ہو جاتی۔ اس کا شوہر رمیض شوگر مل میں ٹیکنیشن تھا۔ یہ گھر بھی انہیں مل کی طرف سے شوگر مل کالونی میں ملا تھا جہاں وہ گزشتہ پانچ سالوں سے رہ رہے تھے۔ دو بیڈ رومز، باورچی خانہ اور چھوٹے سے صحن پر مشتمل ایک چھوٹا سا کوارٹر تھا جسے خالدہ نے اپنی محنت، سگھڑاپے اور شوق سے سجایا ہوا تھا۔ اس کا گھر شیشے کی طرح چمکتا تھا۔ اردگرد کی عورتیں خالدہ کے سلیقے اور رکھ رکھاؤ کی قائل تھیں۔ رمیض کی تنخواہ اچھی تھی سو زندگی بڑی سہل اور

قرۃ العین خرم ہاشمی

مگر موسم نہیں



کالج وین نے براؤن رنگ کے پرانے پینٹ شدہ گیٹ کے سامنے بریک لگائی تو لڑکیوں کے درمیاں پھنسی نیلما نے شکر ادا کیا اور گہری سانس لے کر اپنی جگہ سے اٹھی۔

"راستہ دو بھئی۔ نیچے اترنا ہے۔" نیلما نے پاؤں پھیلا کر بیٹھی لڑکیوں کو گھورتے ہوئے کہا تو انہوں نے فوراً پاؤں پیچھے کیے۔ نیلما اپنا بیگ اور فائل پکڑے وین سے نیچے اتری۔

"گلو بھائی! آج کل آپ کالج دیر سے پہنچا رہے ہیں۔ پرنسپل صاحبہ اعتراض کرتی ہیں۔"

نیلما نے ڈرائیونگ سیٹ کے پاس جا کر شیشے سے اندر جھانکتے ہوئے کہا۔ گہرے سانولے رنگ کے گول مٹول آدمی نے گردن موڑ کر دیکھا۔

"اچھا اچھا۔ کل جلدی آ جاؤں گا۔ دراصل آپی۔ دوسری بچیوں کے کالج میں مختلف اوقات میں پیپرز ہو رہے ہیں۔ اس لیے دیر ہو جاتی ہے۔ ویسے بھی آپ تو ٹیچر ہیں نا۔ آپ کو کسی نے کیا کہنا ہے۔"

گلو بھائی نے اپنی سمجھ کے مطابق کہا اور سارا الزام لڑکیوں پر ڈال دیا۔

"گلو بھائی۔ پیپرز کا بہانہ مت کریں۔ اکثر ہم خود ہی کالج جاتے ہیں۔ آپ نے پتا نہیں کس کے لیے وین لی ہوئی ہے۔"

پچھلی سیٹ پر بیٹھی لڑکیوں نے اونچی آواز میں احتجاج کیا تو گلو بھائی نے اپنے پیلے دانتوں کی نمائش کرتے ہوئے وین چلا دی۔

نیلما گہری سانس لے کر گیٹ کی طرف بڑھی۔ ایک بار، دو بار، تین بار بیل دینے کے بعد بمشکل دروازہ کھلا۔

"اف۔ صبر نہیں ہوتا تم سے۔ رضی کا ڈائپر بدل رہی تھی۔" سدرہ بھابھی نے گیٹ کھولتے ہی روز کی طرح منہ بنایا اور نیلما کا جواب سنے بغیر اندر کی طرف پلٹ گئیں۔

"کتنی بار تمہارے بھائی سے کہا ہے کہ تالے کی ایک چابی تمہیں بھی بنوا دیں۔ روز بھاگتے دوڑتے کام ادھورا چھوڑ کر دروازے کی طرف بھاگنا پڑتا ہے۔ کبھی سالن چولہے پر رکھا ہوتا ہے، کبھی روٹی توے پر جل جاتی ہے، کبھی ایک بچہ واش روم میں ہوتا ہے کبھی دوسرے کو کھانا کھلا رہی ہوتی ہوں۔ میری زندگی کون سی آسان ہے۔"

سدرہ بھابھی کو بولنے کا شوق تھا۔ اب چاہے کچھ بھی بولیں۔ بس وہ بولنا چاہتی تھیں۔ یہ نیلما کا نادر خیال تھا جس کا اظہار وہ ان کے سامنے نہیں کرتی تھی ورنہ نقص امن کا خدشہ تھا۔

تھکے اعصاب کے ساتھ لاؤنج کے صوفے پر بیٹھتے ہوئے سدرہ نے ایک سرسری سی نظر گھر پر ڈالی۔ کام والی صفائی ستھرائی کر کے جا چکی تھی

سامنے صحن کی کھڑکی سے تار پر لٹکے دھلے کپڑے نظر آ رہے تھے۔ باورچی خانے سے اٹھتی خوشبو اشتہا انگیز تھی۔ لاؤنج میں ٹی وی اسکرین کے سامنے بیٹھے تینوں بچے مگن انداز میں کارٹون دیکھ رہے تھے۔ بچوں کی عمریں بالترتیب آٹھ، چھ اور دو سال تھیں۔ سدرہ بھابھی بڑبڑاتے ہوئے باورچی خانے سے نکلیں تو اس کے ہاتھ میں رضی کا فیڈر تھا۔ رضی کو فیڈر پکڑا کر وہ واپس مڑ گئیں۔ رضی کشن پر سر رکھے ٹی وی پر نظریں جمائے لیٹا ہوا تھا۔ کچھ دیر کے بعد سدرہ پھر آئیں اور چپس سے بھری پلیٹ ان کے سامنے رکھ کر چلی گئیں۔ تینوں بچے آلو کے چپس دیکھ کر خوشی سے کھل اٹھے۔

"آہ۔ اس زندگی کو سدرہ بھابھی مشکل کہتی ہیں۔" نیلما نے گہری سانس لے کر سوچا اور بے دلی سے اپنا بیگ اور فائل اٹھائے اپنے خاموش اور تنہا کمرے کی طرف بڑھ گئی۔

☆☆☆

"میں نے بہت بار برداشت کیا ہے مگر ان کی حرکتیں بدلنے والی نہیں ہیں۔ حد ہے چھوٹی چھوٹی باتوں پر بچوں کو مارنے لگتی ہیں۔ یہ پھپھو ہے یا ڈائن۔" فاطمہ نے غصے میں سارے لحاظ بالائے طاق رکھتے ہوئے کہا تو اسد نے سر پکڑ لیا۔

ام طیفور

سارے گناہ

گیارہویں قسط

دادا صحن میں رکھے طوطوں کے پنجرے کے پاس بیٹھے تھے۔ چہرے پر بیزاری چھائی تھی اور ہر دو سیکنڈ بعد چھڑی کو پنجرے پر مار کر دونوں طوطوں کا تراہ نکال رہے تھے۔ مومن اپنے کمرے کی چوکھٹ سے کندھا ٹیکے غیر دلچسپی سے یہ عمل دیکھ رہا تھا۔ وہ جانتا تھا کہ دادا اس سے ٹھیک ٹھاک ناراض ہو چکے ہیں اور ان کی ناراضی ایک ہی صورت میں دور ہو سکتی تھی جو وہ ان کی بات مان لے۔ مومن انہیں کیسے بتاتا کہ سالک پاشا نے اس کے سامنے اپنی محبت کا اظہار جن لفظوں میں کیا تھا وہ سننا اس کے لیے کسی امتحان سے کم نہ تھا، جواب میں وہ بھی جذباتی ہو کر اپنا دل کھول دیتا تو اس میں ماحور کی ہتک تھی۔ وہ کوئی ٹاپک نہیں تھی جس پر دو مرد بحث کرتے اور ایک دوسرے پر ایک ہی لڑکی کے لیے اپنی محبت ثابت کرتے۔ اور پھر سالک نے اس سے مدد طلب کی تھی کہ وہ ان کے لیے ماحور کو کسی بھی طرح قائل کرے جبکہ پچھلے کئی ماہ سے وہ سالک پاشا کی ان شدتوں کا گواہ تھا جنہیں وہ ابرش راٹھور کے لیے گردانتا رہا تھا۔ اب دادا کو یہ سب سمجھانا اگر مشکل امر تھا۔ خود اس کے لیے اپنے دل کو سمجھانا اس سے بھی مشکل۔ دماغ کہتا تھا کہ وہ جو بھی کر آیا ہے اسی میں ماہی کی اور اس کے بہن بھائیوں کی بھلائی ہے۔ دل دہائی دیتا تھا کہ میرا مقدمہ بغیر لڑے تم کیسے ہار آئے، ماہی تمہاری دھڑکن ہے کیا دھڑکن کے بنا زندہ رہ سکتے ہو؟

وہ ایک لمبی سانس بھرتا دادا کے پاس کرسی گھسیٹ کر بیٹھ گیا۔ دادا کا بخار بھی اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا اور اب مومن اندر ہی اندر خاصا پریشان ہو چکا تھا۔ وہ مومن سے ناراضی کی وجہ سے دوا بھی احتیاط سے نہیں لے رہے تھے۔ دادا تو دادا، شاویز بھی آج کل اسے دیکھتے ہی ایسے منہ پھیرتا تھا جیسے مومن نے اس کا رشتہ تڑوا دیا ہو۔

”کب تک ناراض رہیں گے دادا۔ کیا میرے مرنے تک؟“ اور ساتھ ہی دادا کی زوردار چھڑی پنڈلی پر پڑی مگر مومن ٹس سے مس نہ ہوا۔



نادیہ خان بلوچ

دکھیا دی رائٹر

آ بھی جاؤ... آ بھی جاؤ...

رحاب گانے کے سر، پیر، ٹانگیں، ہاتھ سب کچھ توڑتی ہوئی کمرے کی صفائی میں مگن تھی اور اس وقت بیڈ کے نیچے گھسی جوتے ترتیب سے رکھ رہی تھی۔

اسی اثنا میں تاج کمرے میں داخل ہوئی اور اس کو ٹہوکا دیا۔

رحاب نے بیڈ کے نیچے سے سر نکالتے ہوئے جل کے کہا۔

''کیا ہے؟''

''تمہیں امی بلا رہی ہیں۔'' تاج نے بھی اسی انداز میں جواب دیا۔ اس نے برا سا منہ بناتے ہوئے کہا۔

''کیوں؟''

''تمہارے کارناموں کی داستان آئی ہے جو اس وقت امی کے ہاتھ میں ہے۔'' تاج نے جواب دیا۔

''داستان؟'' رحاب نے کچھ سوچتے ہوئے آہستہ سے کہا۔

پھر اس کے چہرے پہ خوشی کے رنگ چمکنے لگے جس پر کنٹرول کرنا اب اس کے بس سے باہر تھا۔

وہ پرجوش ہو کے اٹھنے لگی تو اس کا سر بیڈ پہ لگا اس نے ہلکی سی سی کی اور درد کو ٹھوکر مار کے کھڑی ہوگئی۔

تاج کو بازو سے پکڑ کے خوشی سے جھومنے لگی اور ساتھ ساتھ اس کی زبان بھی اس سے کہیں زیادہ آگے محو رقص تھی۔

''میرا افسانہ لگا، ہے جمالو میں رائٹر ہوئی، ہے جمالو......''

تاج حیران سی مسکراتے ہوئے اسے دیکھتی رہ گئی۔

مگر وہ اسے ایک اور گول چکر دے کر گنگناتی ہوئی کمرے سے باہر جا چکی تھی۔

صحن میں امی سبزیاں کاٹ رہی تھیں۔

ان کے پاس ایک ڈائجسٹ اور منی آرڈر کی رسید پڑی تھی۔

امی حضور نے اسے سامنے سے آتا دیکھا تو اپنے چہرے پر غصہ کے تمام نقش و نگار ابھارتے ہوئے رسالے کی طرف چھری کا اشارہ کرتے ہوئے شدید ڈانٹتے ہوئے کہا۔

''اے لڑکی کیا ہے یہ؟ تو جانتی ہے اگر تیرے باپ نے یہ دیکھ لیا تو تجھے مار ڈالیں گے۔'' مگر اس نے کچھ بھی سنے بغیر ماں کے سامنے سے کسی چیل کی طرح رسالہ اور منی آرڈر رسید اچک لی۔

اپنی باریک آواز کو اسپیکر کی طرح اونچا کرتے ہوئے زور سے کہا۔

''اووئے ہوئے میری محنت کی کمائی۔ میرے اپنے پیسے۔ میرے الفاظ کا نذرانہ۔''

وہ خوشی سے ایک ٹانگ پہ جھوم رہی تھی۔

ماں جو پہلے گھر میں رسالہ دیکھ کر غصے میں کوک بوتل کی گیس کی طرح ابل رہی تھی کہ ابھی ڈھکن کھلا اور بوتل باہر...... اس کی اس ادا پہ ہائیڈروجن میتھین جیسی تمام گیسیں جو جلنے میں مدد دیں ان کا مرکب ہوگئیں۔

رحاب اس وقت بڑے فخر سے تاج

ناولٹ

فلک ناز آغا

میری راہیں بس تم تک



دھت تیری کی ...... ہانیہ کی آواز پر آرون نے لیپ ٹاپ سے نظریں اٹھا کر اسے ناگواری سے دیکھا اور سر جھٹک کر واپس اپنے کام میں لگ گیا۔

''واسیعا کی برتھ ڈے تو میرے دماغ سے نکل ہی گئی تھی۔'' سر پکڑنے کے بعد اس نے اسی صوفہ پر سے چھلانگ لگالی۔ جس پر وہ آلتی پالتی مار کر بیٹھی تھی۔

''میں ابھی اسے وش کر کے آئی۔''

''آرام سے گر نہ جانا۔'' راحیلہ خلیل نے اسے ایسے بھاگتے دیکھ کر فکرمندی سے کہا۔

''کچھ نہیں ہونے والا اسے امی، آپ نے بندر کو بھی کبھی گرتے دیکھا ہے۔'' آرون کی بات پر انہوں نے اپنے پانچ سال بعد لندن سے ایم بی اے کر کے واپس آئے بیٹے کو پیار سے دیکھا۔

''تم کیوں بے چاری بچی کے پیچھے پڑ گئے ہو؟''

''بچی! اور وہ بھی، بے چاری! اور وہ بھی وہ!'' آرون نے انہیں حیرت سے دیکھا۔ ''آپ کے گاؤں سے یہاں پڑھنے آئی بھتیجی نے سات دن میں ہی مجھے عاجز کر دیا ہے نہ بیٹھنے کا ڈھنگ ہے نہ بولنے کا طریقہ، صوفہ پر ایسے بیٹھی ہے۔ جیسے چارپائی پر بیٹھی ہو، ''دھت تیری کی'' کا کیا مطلب ہوتا ہے۔ پکی دیہاتن ہے۔ وہ بھی جاہل آپ نے کہا نہ ہوتا تو میں یقین ہی نہ کرتا کہ یہ محترمہ یہاں صرف ایم بی اے کر رہی ہیں بلکہ ساتھ ساتھ جاب بھی۔ بھئی! ان محترمہ کو جاب آخر دے کس نے دی؟''

آرون اپنی بیزاری میں بولتا ہی گیا۔ لیکن اس نے ہانیہ کو اتنی اہمیت بھی نہ دی کہ اس کے لیے اپنا کام چھوڑتا۔ اس لیے لیپ ٹاپ کے کی پیڈ پر انگلیاں چلاتے ہوئے وہ اپنی ناگواری ظاہر کیے جا رہا تھا۔

''اب ایسی بھی کوئی بات نہیں ہے میری بیٹی تو ......'' ابھی وہ اپنی پیاری بھتیجی کی حمایت میں بولنے ہی والی تھیں کہ ان کی پیاری بھتیجی خود ہی وہاں پہنچ گئی۔ اور اپنی سابقہ جگہ پر دھم سے گرتے ہوئے بیٹھی جس پر اس بار آرون نے نظریں اٹھانے کی بھی زحمت نہیں کی صرف سر جھٹک دیا۔

''ہاں تو ہم کہاں تھے؟''

☆☆☆

''آرون بھائی! آرون بھائی!'' ہانیہ زور زور سے اس کا نام لیتے ہوئے باغ کی طرف آئی۔

''ہاں بولو۔''

''آپ یہاں ہو اور میں پورے گھر میں آپ کو ڈھونڈ رہی تھی۔ اس کی بات پر آرون نے پہلی بار اپنے فون سے نظر ہٹا کر اسے حیرانی سے دیکھا۔

''تم پورے گھر میں میرا نام ایسے ہی چیخ چیخ کر لے رہی تھیں؟''

''ہاں ......!'' ہانیہ نے بڑے مزے سے جواب دیا۔

''اگر آپ کا نام نہ لیتی تو آپ کو ڈھونڈتی کیسے؟''

''اس کے لیے تم اپنی آنکھیں بھی تو استعمال کر سکتی تھیں نا۔'' اس نے ناگواری سے کہتے ہوئے واپس فون پر اپنی آنکھیں جما لیں۔

''ہی ہی ہی!!!'' اس کی بات پر ہانیہ ہنس دی۔

''وہ تو ہے، لیکن ایسے آسانی ہے نا، آپ اپنا نام سن کر جواب دیں گے تو میں وہیں آ جاؤں گی۔''

کہتے ہوئے وہ وہیں گھاس پر بیٹھ گئی، جس پر آرون کو پھر سے اس کی طرف دیکھنے کی زحمت کرنی پڑی۔

''تم اوپر بھی تو بیٹھ سکتی تھیں نا۔''

''ہاں لیکن گھاس پر بیٹھنے کا اپنا ہی مزا ہوتا ہے'' آرون نے بیزاری سے اسے دیکھا۔

''خیر یہ چھوڑیں، میرا یہ پروجیکٹ ہے۔ اکنامکس کا ہے اس لیے آپ سے ہیلپ چاہیے تھی۔''

''یہ میرا سبجیکٹ نہیں تھا۔'' آرون نے ویسے ہی فون پر نظریں جمائے ہوئے جواب دیا۔

عنبرین ابدال

سائبان



اس کی زبان درازی بدتمیزی، لڑاکا پن بے مثل اور مشہور زمانہ تھا۔ کسی کے پرائے جھگڑوں میں بھی اتنی دلجمعی سے حصہ لیتی جیسے اس کے اپنے مسئلے ہوں۔ جس سائیڈ پہ ہوتی ہاری بازی جتوا کے ایسے فاتحانہ انداز میں دوسرے کو دیکھتی کہ سامنے والے کا دل چاہتا اسے اسی وقت کچا چبا جائے یا زہر کا پیالہ پلا دے۔ کچھ نہ سہی کم سے کم اس کا سر تو پھاڑ دے۔ مگر یہ سب کو سوچا تو جا سکتا تھا کیوں کہ سوچنے پہ پابندی نہیں ہوتی اور نہ کوئی ٹیکس لگتا ہے مگر بس یہ سوچا جا سکتا ہے حقیقت میں سامنے والا بندہ اپنی عزت بچا کر نکلنے کی کرتا ہے۔ کیوں کہ اسے اپنی بچی کھچی عزت ہی بچتی نظر آتی تھی۔ اسے نہ کوئی روکنے والا تھا نہ سمجھانے والا۔ خالہ بے چاری بیوگی کی چادر اوڑھے عزت سے وقت گزارنا چاہتی تھیں۔ مگر ان کی اکلوتی بیٹی انہیں شرمندہ کروائے بنا کوئی دن نہ گزرنے دیتی۔ ماں کے منہ میں زبان نہیں اور بیٹی۔ تف ہے ایسی اولاد پہ۔

☆☆☆

''امی آپ......!'' احمد تو جیسے گنگ سا ہو گیا۔

''آپ کو پورے خاندان، پورے شہر میں فقط انمول ہی ملی میرے لیے۔''

''کیوں...... کیا خرابی ہے اس میں۔'' شاہدہ بیگم نے یوں پوچھا جیسے وہ اسے جانتا ہی نہیں۔ احمد نے اپنا غصہ دباتے ہوئے کہا۔

''وہ یہیں رہتی ہے دو گلیاں چھوڑ کر۔ آپ ایسے بات کر رہی ہیں جیسے انجان ہیں۔ میرے لیے وہ پٹاخا لڑکی ہرگز نہیں۔'' احمد نے نفی میں سر ہلاتے ہوئے کہا۔ ''امی! میرا انتخاب کم سے کم انمول تو نہیں ہو سکتی، کبھی بھی۔''

احمد نے پانی کا گلاس سامنے پڑے شیشے کے میز پہ پٹخا۔

''کون ہے تمہارا انتخاب پھر۔'' شاہدہ بیگم نے آہستگی سے پوچھا۔

''رائمہ!'' وہ ڈرتے ڈرتے بولا۔ اس کے

کرن کتاب

بیوٹی باکس

لپ پہ بکھری ہوئی......

لپ اسٹک



کئی خواتین ایسی ہوں گی جو لپ اسٹک لگائے بغیر کبھی بھی گھر سے باہر نہیں نکلتی ہوں گی۔ لپ اسٹک نہ صرف خواتین کے چہرے پر بھلی لگتی ہے بلکہ یہ خواتین کی مسکراہٹ اور بھی نہایت دلکش بناتی ہے۔ لپ اسٹک لگانے سے خواتین کے اعتماد میں اضافہ ہوتا ہے اور وہ اپنے مقابل سے زیادہ خوداعتمادی کے ساتھ مخاطب ہوتی ہیں۔ میک اپ چاہے کیسا ہی ہو، لپ اسٹک کے خوش رنگ شیڈز آپ کی سادہ سی شخصیت کو گلیمر کے سرخ رنگ سے سجا کر بولڈ اور پرکشش بنا سکتے ہیں۔

ویسے کیا آپ بھی سوچتی ہیں کہ آپ کے ہونٹ اور لپ اسٹک، ٹی وی پر نظر آنے والی حسیناؤں کے ہونٹوں جیسے دلکش نظر کیوں نہیں آتے؟ اب یہ تو سب کو پتا ہے کہ انہیں میک اپ ایکسپرٹس کی خدمات حاصل رہتی ہیں لیکن اگر آپ چاہیں تو آپ بھی ان کی طرح دلکش انداز اپنا سکتی ہیں۔ اس کے لیے آپ کو اپنے ہونٹوں کا خیال رکھنا ہوگا۔ چہرے کی طرح ہونٹوں کو بھی صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ چینی اور شہد کو مکس کر کے رکھ لیں اور ہفتے میں ایک یا دو بار اس کی مدد سے ہونٹوں کو اسکرب کیجیے۔ مساج نرمی سے کرنا ہے۔ مساج کے بعد اس کو ایک منٹ تک ہونٹوں پر لگا چھوڑ دیں اور پھر فیشل وائپ کی مدد سے صاف کرلیں۔ اس طرح ہونٹوں پر موجودہ مردہ جلد اتر جائے گی اور ہونٹوں کا قدرتی سرخ و سفید رنگ بھی لوٹ آئے گا۔

لپ اسٹک کو بہترین انداز میں لگانے کے لیے آپ کو لپ لائنر، لپ اسٹک، لپ بام اور برش کی ضرورت ہوتی ہے۔ لپ اسٹک لگانے سے پہلے لپ بام سے ہونٹوں کو موئسچرائز کرنا ضروری نہ ہو۔ لپ لائنر کے حوالے سے ایک اہم مشورہ ہے کہ بہت سی خواتین لپ اسٹک سے زیادہ گہرے شیڈ کا لپ لائنر استعمال کرتی ہیں۔ اب یہ ٹرینڈ پرانا ہو چکا ہے، اب ایک رنگ کی میٹ یا گلوس لپ اسٹک اور لپ لائنر کا زمانہ ہے۔ لپ اسٹک لگانے کے بعد اس کو برش سے بلینڈ ضرور کریں۔

لپ اسٹک کا انتخاب اور لگانے کا طریقہ:۔

☆ لپ اسٹک ہمیشہ جلد کی رنگت اور ہونٹوں کی شیپ کے مطابق لگانی چاہیے۔ اگر لباس اور جیولری سے میچنگ کر کے لپ اسٹک لگائی جائے تو چہرہ بدنما اور بھدا بھی لگ سکتا ہے۔

☆ اگر لباس سادہ، نفیس اور ہلکے رنگ کا ہو تو لپ اسٹک ڈارک شیڈ کی (سرخ، پیچ اور برائٹ) لگانی چاہیے اور اگر کپڑے چمکیلے اور کھلتے ہوئے رنگ کے ہوں تو لپ اسٹک ہلکے شیڈ کی لگانی چاہیے اور آنکھوں کے میک اپ پر فوکس کرنا چاہیے۔

☆ یہ معلوم کرنے کے لیے کہ لپ اسٹک کا کون سا شیڈ آپ کی جلد کے حساب سے موزوں ہے اس کے لیے مختلف شیڈ آزما کر دیکھیں اور کلائی یا ہتھیلی پر لپ اسٹک لگا کر چیک کرنے کے بجائے فنگر ٹپ پر لپ اسٹک کا شیڈ چیک کریں جو کہ ہمارے ہونٹوں کے رنگ سے قدرے ملتا جلتا ہوتا ہے۔

☆ ایک وقت میں آنکھوں اور ہونٹوں پر ڈارک شیڈ نہیں لگانا چاہیے۔

☆ ہمیشہ اپنے نچلے ہونٹ پر لپ اسٹک کا شیڈ چیک کریں۔

☆ اگر آپ کے ہونٹ پتلے اور چھوٹے ہوں تو

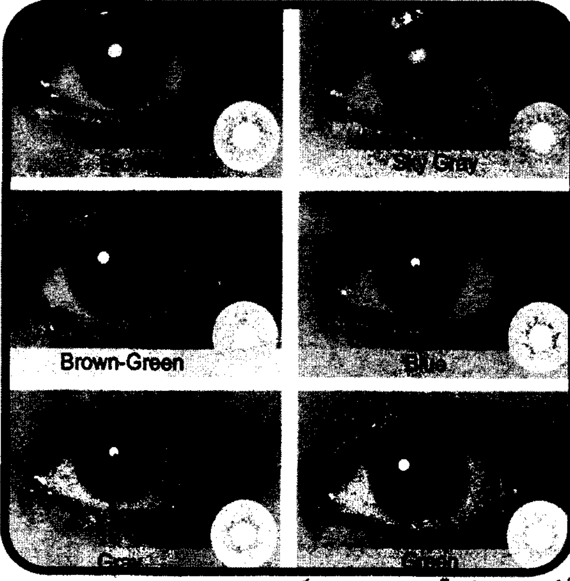


فیشن اور اسٹائل

آنکھوں کا منفرد انداز

☆آئی لینس☆

لینس آنکھوں کی خوب صورتی میں اضافہ کرتے ہیں۔ یہ آپ کی شخصیت کو ایک نیا رنگ و روپ دیتے ہیں اور متاثر کن محسوس ہوتے ہیں۔ نظر کمزور ہونے کی صورت میں بھی چشمے کی جگہ لینز کا استعمال چہرے کی خوب صورتی کو متاثر ہونے سے بچاتا ہے۔ آنکھوں کے قدرتی رنگ سے مختلف رنگین آئی لینز کا استعمال شخصیت کو منفرد انداز میں ظاہر کرتا ہے بس اس بات کا خیال رکھیں کہ لینز کو منتخب کرتے وقت اپنی رنگت اور بالوں کو مدنظر رکھیں۔ اگر آپ کانٹیکٹ لینس استعمال کرتی ہیں تو یقیناً آپ کی خواہش ہوگی کہ آپ اس کو لگانے کے بعد منفرد اور خوب صورت بھی نظر آئیں، اپنی رنگت اور زلفوں کی مدد سے بہترین انتخاب کیسے کیا جاسکتا ہے، آیئے جانتے ہیں۔



گوری رنگت کی مالک خواتین کے لیے: اگر آپ کی رنگت گوری ہے تو امید ہے کہ کم و بیش ہر رنگین لینس آپ پر جچے گا۔ خصوصی طور پر نیلا اور سرمئی رنگ اور اس کے گہرے اور مدھم شیڈز آپ کی رنگت اور چہرے کو ایک خاص چمک دیں گے جو نہ صرف دلچسپ محسوس ہوگی بلکہ آپ کی شخصیت کو خوبی سے نکھارنے اور واضح کرنے کا سبب بھی ہوگی۔ گوری رنگت والی لڑکیوں کے لیے شوخ، روشن اور چمک دار رنگ کے کانٹیکٹ لینس سب سے مناسب انتخاب ہے۔ سب سے منفرد نظر آنا چاہتی ہیں تو فیروزی، جامنی، اور ایکوا کا انتخاب کیجیے۔

گندمی رنگت کی مالک خواتین کے لیے۔

اگر آپ کی رنگت گندمی ہے تو آپ کے لیے ایسے کانٹیکٹ لینس بہترین انتخاب ہوں گے جو آپ کی آنکھوں کو زیادہ چمک دار ظاہر کریں۔ عام طور پر گندمی رنگ کی مالک خواتین اپنے لیے ہیزل، سبز، شہد سا کھلتا ہوا رنگ، سرمئی یا گہرا نیلا رنگ منتخب کرسکتی ہیں۔ چمک دار نیلے شیڈز مثلاً فیروزی اور آسمانی رنگ نہ اپنایا جائے کیونکہ یہ رنگ گندمی یا درمیانی رنگت کے ساتھ اچھا امتزاج پیش نہیں کرتے۔ اگر آپ گندمی رنگت کی مالک ہیں اور نیوٹرل کلرز منتخب کرنا چاہتی ہیں تو ہمارا مشورہ ہے کہ کتھئی اور سرمئی رنگ کے ایسے شیڈز اپنائیں جو آپ کی رنگت اور میک اپ کے ساتھ اچھا تاثر پیش کرنے کا سبب بن سکے۔

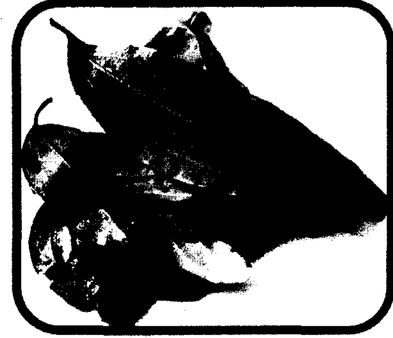
سانولی رنگت کی مالک خواتین کے لیے:

اس رنگت کی مالک خواتین کے لیے بھی رنگین آئی لینس کی ایک وسیع رینج دستیاب ہے۔ بس یہ سوچ لیجیے کہ آپ لینس کی مدد سے کیسا تاثر قائم کرنے کی خواہش مند

اس ماہ کی سبزی



کڑی پتا
صحت کا خزانہ



کڑی پتے کا استعمال جنوب ایشیائی کھانوں میں نہایت مقبول ہے۔ یہ کھانوں کو انفرادی خوشبو و ذائقہ عطا کرتا ہے۔ اس کی مہک انتہائی تیز اور اشتہا انگیز ہوتی ہے اور خاص طور پر کھانوں میں اس کا استعمال منفرد ذائقہ پیدا کرتا ہے۔ کڑی پتے کا استعمال کھانوں میں مختلف طریقوں سے کیا جاتا ہے، بہت سے علاقائی پکوانوں میں بگھار کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ مختلف علاقوں کے لوگ اسے اپنے طریقے اور انداز سے استعمال کرتے ہیں۔ کڑی پتا اپنے اندر ایک لاجواب، اشتہا انگیز خوشبو رکھتا ہے لیکن کڑی پتے کا ذائقہ تھوڑا تلخ بھی ہوتا ہے۔

کڑی پتے وٹامن سی، وٹامن اے اور فولک ایسڈ سے بھرپور ہوتے ہیں۔ وٹامن اے کے ساتھ یہ اینٹی اوکسیڈنٹ اجزاء کے حصول کا بھی بہترین ذریعہ ہیں جو کہ مختلف امراض چشم خصوصاً موتیا کے مرض سے افاقے میں مدد دیتا ہے۔

کڑی پتوں میں فولک ایسڈ کی بڑی مقدار موجود ہونے کے باعث یہ جسم میں آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے۔

کڑی پتے، طبی فوائد

قدیم طریقہ علاج میں کڑی پتوں کو جڑی بوٹی کے طور پر بھی استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسے معدے کی سوزش، ذیابیطس اور دیگر بیماریوں میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ اس کے غذائی فائدے بے شمار ہیں جو صحت پر مثبت انداز میں اثر انداز ہوتے ہیں۔

کڑی پتے معدے کے افعال کو تقویت دے کر موثر بناتے ہیں۔ انہیں معتدل قسم کے سہل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زود ہضم ہے۔ آنتوں کو قوت دیتا ہے، معدے کی اصلاح کے لیے پندرہ گرام پتوں سے نکالے گئے جوس کو لسی کے ساتھ پیا جائے یا کڑی پتوں کو باریک پیس کر لسی کے ساتھ خالی پیٹ لینا معدے کی خرابیاں دور کرتا ہے اور اس سے ہاضمہ بھی درست رہتا ہے۔

کڑی پتوں کا جوس سینے کی جلن اور تیزابیت دور کرنے کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ جنہیں صبح بھوک محسوس نہیں ہوتی اور متلی کا احساس ہو، ان کے لیے کڑی پتوں کے پیسٹ میں لیموں کا رس، شہد ملا کر استعمال کرنا نہایت مفید گھریلو دوا ثابت ہوتی ہے۔ یہ حاملہ خواتین کے لیے بھی متلی اور قے کی



شکایت میں افاقے کا باعث ہے۔ زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والی بدہضمی کے عوارض دور کرنے کے لیے موثر دوا ہے۔ یہ مشروب ایک یا دو چائے کے چمچ پیا جاتا ہے۔

اس کی کونپلیں اسہال، پیچش اور بواسیر میں بہت مفید ہیں۔ انہیں شہد کے ساتھ کھانا چاہیے۔ برسات اور

سیدہ لوبا سجاد



س: ''آپ کیا سمجھتی ہیں کہ کھانے کے لیے جیا جاتا ہے یا جینے کے لیے؟''

ج: ''ویسے تو اگر انسان کے بچے ہوں تو جینے کے لیے کھانا چاہیے ورنہ کچھ لوگ کھانے کے لیے بھی جیتے ہیں۔''

س: ''گھر کے کام کاج اور کچن میں کس حد تک دلچسپی ہے؟''

ج: ''گھر کے کام کبھی کبھی کرتی ہوں۔ جھوٹ نہیں بولوں گی، ہاں کچن سے دلچسپی ہے۔ خاص طور پر کوئی نئی ڈش ٹرائی کرتی ہوں ویسے بھی شوق ہے کوکنگ کا مجھے۔''

س: ''ہمیشہ ایسا نہیں ہوتا کھانا مزے کا بنے نتائج برعکس بھی ہوتے ہیں۔ کھانے والوں کے کیا تبصرے ہوتے ہیں؟''

ج: ''ہاں جی۔ یہ تو ہو جاتا ہے اور بس نہ پوچھیں ماموں تو کہیں گے، ''بس اگر کچھ ضائع کروانے کا دل ہو تو لوبا سے کہو، یہ لو سامان کچھ بنا دو'' اور کبھی تو مجھے بناتا دیکھ لیں تو کہتے ہیں بس اب مجھے پتا چل گیا۔ آج کچھ اچھا نہیں ملے گا کھانے کو' مگر تعریف بھی کرتے ہیں سب جب اچھی چیز بنے تو......''

س: ''کون سی رائٹر کو پڑھتے وقت کھانا دھواں ہوا؟''

ج: ''کھانا تو کبھی نہیں، ہاں دودھ بوائل ہو رہا تھا۔ جو ''پیر کامل'' پڑھتے ہوئے بے چارہ آدھا ابل ابل کر گر گیا۔ اس کے بعد ویسے خود ہی محتاط ہو گئی تھی۔''

س: ''ان کے دل میں اترنے کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے۔ آپ کہاں تک اتفاق کرتی ہیں؟''

ج: ''ان'' تو پہلے آئیں وہ تو جیسے سوئے پڑے ہیں۔ ارے لڑکے ہوش کے ناخن لو، تمہاری مستقبل قریب کی بیوی کے ہاتھ میں اتنا ذائقہ ہے جلدی آؤ۔ مزے مزے کے کھانے کھاؤ، بے وقوف۔''

س: ''لوگ آپ سے زیادہ تر کس چیز کی فرمائش کرتے ہیں؟''

ج: ''گھر والے تو ''ایگ رول'' اور ''فروٹ سیلڈ'' کی فرمائش کرتے ہیں اور اکثر اوقات بنواتے بھی ہیں۔ آپ کو رول کی ترکیب بتاتی ہوں۔

چکن رول

چکن کا قیمہ	ایک پاؤ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن ادرک پیسٹ	ایک چائے کا چمچہ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچہ
سویا سوس	ایک کھانے کا چمچہ
لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچہ
نمک	حسب ضرورت
بند گوبھی	دو پتے
آلو	ایک عدد
لیموں	ایک عدد
رول	آٹھ عدد
تیل	تلنے کے لیے